ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Рекомендуемая цена: 59 руб. • 7.95 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

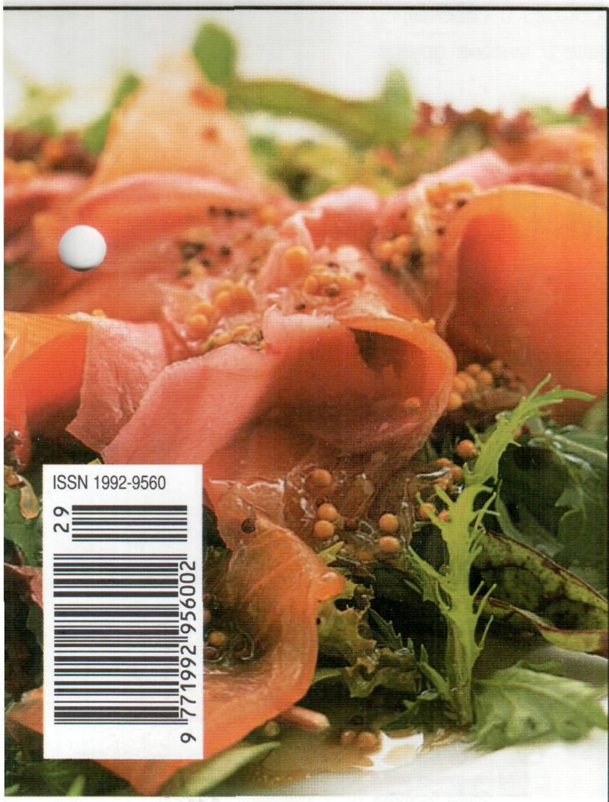
ВЫПУСК 29



Из итальянской кухни

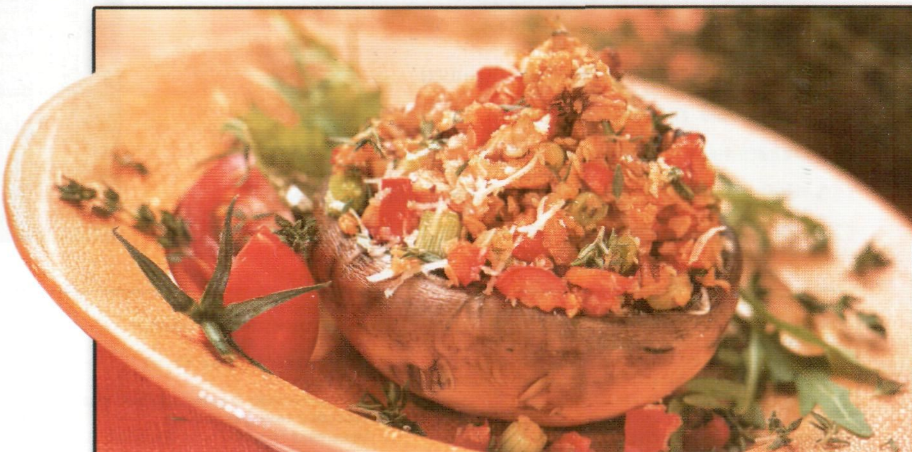


Торт «Шоколадница»



ISSN 1992-9560

Салат с копченым лососем



Фаршированные грибные шляпки

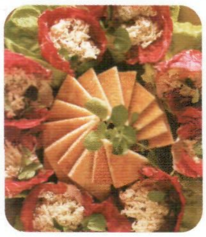
АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ



Вкусно и легко 29

Содержание

СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

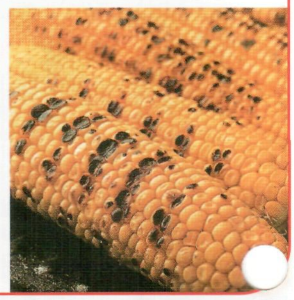


ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Овощи, жаренные на гриле

Советы по приготовлению овощей на гриле и углях – помидоров, баклажанов, перцев, кукурузы, а также приправы и дополнения к ним.

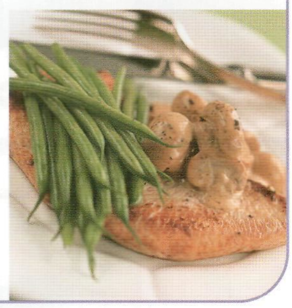


МЕНЮ

Для празднования дня рождения

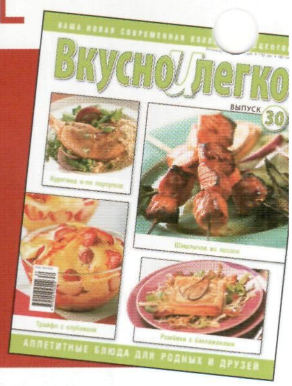
- Салат с копченым лососем
- Индюшатина с грибами
- Торт «Шоколадница»

ПЛЮС простые гарниры, графики времени, подсказки и советы, идеи по подаче и многое другое.



В 30-м ВЫПУСКЕ

- Баранина с баклажанами
- Горячий трайфл с клубникой
- Насладитесь ароматами дальневосточных кушаний



«Вкусно и легко» 29
Россия
Свидетельство о регистрации Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФС77-27155 от 16.02. 2007 г.
Учредитель и издатель: ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции: 109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215;
тел.: (495) 911-61-08, **факс:** (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение: ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации Министерством юстиции Украины КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель: ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции: 01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем: 01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 7.95 грн.
Казахстан
Распространение: ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы; тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ УП «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. (017) 297-92-75.
Отпечатано в типографии «Юнивест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.

Орехово-сырная закуска

На приготовление такой эффектной закуски, которая достойно украсит центр стола, Вы потратите минимум времени и сил

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 250 в порции
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г творога, козьего сыра или сыра с голубой плесенью (срезать корочку при наличии)
50 г размягченного сливочного масла
100 г грецких орехов (крупно порубить)
16 листьев салата – зеленые и красные
треугольные тосты из белого хлеба для подачи
веточки кресс-салата для украшения (дополнительно)



1 Разотрите сыр или творог со сливочным маслом в однородную массу. Протрите через сито. Добавьте орехи и хорошо перемешайте.

2 Положите листья салата на большом сервировочном блюде в виде чашечек. Наполните их сырно-ореховой массой. В центре уложите веером тосты. Украсьте кресс-салатом (при желании) и подавайте как можно скорее.

как подавать

Приготовленную сырную массу с орехами можно выложить на мини-тосты или использовать в качестве начинки для кусочков черешкового сельдерея. Разложите на большом блюде или подносе, украсьте веточками красного и зеленого винограда.

Салат с помидорами, фасолью и огурцами

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 5 мин. + остывание
Кол-во калорий – 110 в порции
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г стручковой фасоли
1 огурец
5 мелких помидоров (очистить от кожицы и семян)
¼ ч. л. горчицы
1 ст. л. уксуса
3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. мелкорубленого зеленого лука

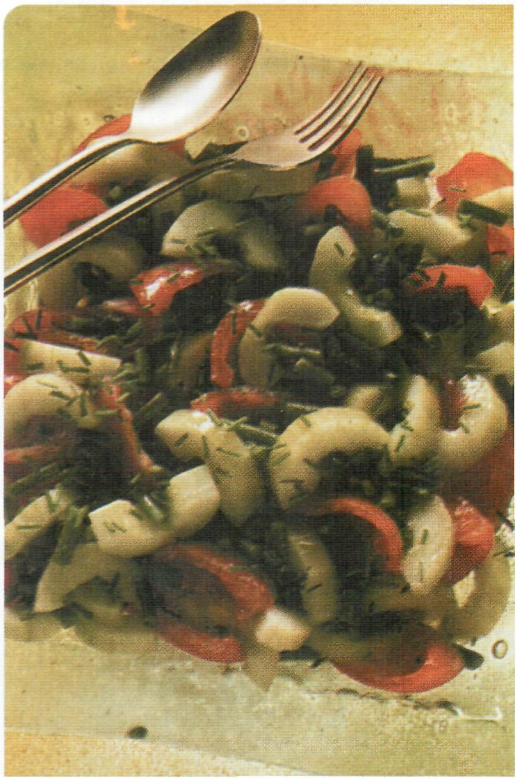
1 Обрежьте хвостики у стручков фасоли и нарежьте бобовые кусочками по 1 см. Вскипятите в большой кастрюле подсоленной воды. Опустите фасоль. Варите стручки 4 мин., чтобы они стали мягче. Откиньте на дуршлаг, промойте проточной водой, дайте стечь жидкости. Остудите фасоль.

2 Очистите огурец от кожуры, разрежьте вдоль пополам. Удалите семена и нарежьте половинки огурца полукольцами толщиной 1 см. Разрежьте помидоры на четыре части. Выложите на сервировочном блюде или в большой салатнице фасоль, помидоры и огурцы.

3 Для заправки. Разотрите горчицу с уксусом. Приправьте по вкусу, добавьте масло и зеленый лук. Энергично разотрите до образования эмульсии. Полейте салат, перемешайте и подавайте.

...или попробуйте так

Салат получится более сытным, если добавить отварной или паровой молодой картофель, разрезанный на четыре части.



Грибы в зеленом соусе

Ароматные грибы в сливочно-зеленом соусе

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 675 в порции
Жир – 55 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

8 ломтиков черного или ржаного хлеба
2 ст. л. свежей рубленой петрушки или укропа
100 г сливочного масла
3 шалота или 1 репчатая луковица (мелко порубить)
450 г грибного ассорти (крупные нарезать)
300 мл нежирных сливок (жидких)
150 мл жирных сливок
5 ст. л. нашинкованного свежего базилика или укропа + листочки или веточки зелени для украшения

1 С помощью стакана вырежьте из ломтиков хлеба кружки. Выложите рубленую петрушку или укроп на тарелку. Разогрейте половину сливочного масла на сковороде, обжарьте хлеб с обеих сторон. Выложите из сковороды и обваляйте хлебцы в зелени.

2 Добавьте оставшееся масло и обжарьте лук до мягкости. Положите грибы. Жарьте 3 мин., помешивая. Подмешайте оба вида сливок, базилик или укроп, приправьте по вкусу. Доведите соус до кипения, уменьшите огонь и тушите, периодически перемешивая, пока жидкость слегка не уварится.

3 Положите на каждую тарелку по 2 тоста. Сверху полейте соусом. Украсьте зеленью и сразу же подавайте.

Печеный картофель со шпинатом

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 ч 45 мин.
Кол-во калорий – 285 в порции
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 крупных клубня картофеля
250 г шпината
1 маленький зубок чеснока (истолочь)
щепотка тертого мускатного ореха
100 г измельченного на терке твердого сыра

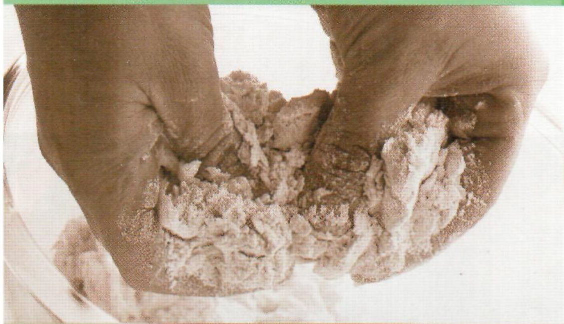


1 Разогрейте духовку до 200°C. Положите клубни картофеля на противень и запекайте 1 ч 30 мин. (до мягкости).

2 Опустите промытый шпинат в большую кастрюлю, влейте немного воды. Подсолите и пропарьте на среднем огне 5 мин., чтобы листья стали мягче. Откиньте на дуршлаг, тщательно отожмите жидкость. Крупно нарежьте. Перемешайте с чесноком, мускатным орехом, приправьте по вкусу солью и перцем.

3 Разрежьте печеный картофель вдоль пополам. Удалите ложкой мякоть в центре и добавьте в шпинатную массу. Хорошо перемешайте и наполните половинки картофеля. Переложите на противень и посыпьте сыром. Запекайте 10–15 мин., пока сыр слегка не подрумянится. Подавайте в горячем виде.

совет мастера Перед запеканием сделайте на кожице надрезы: по ним вы разрежете клубни позднее пополам, и начиненные половинки получатся аккуратными и красивыми.



Тарталетки с помидорами и сыром

Сочные помидоры, мягкий сыр, сливки и микс из средиземноморских трав в воздушных тестяных формочках



НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 1 ч + охлаждение
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 390 в порции
Жир – 30 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 ст. л. растительного масла
- 1 небольшая луковица (мелко порубить)
- $\frac{1}{4}$ ч. л. сушеного майорана (при наличии)
- $\frac{1}{2}$ ч. л. сушеного тимьяна
- 3 яйца
- 210 мл нежирных сливок
- 55 г измельченного на мелкой терке твердого сыра
- 200 г плотного козьего сыра или феты
- 6 нарезанных кружочками помидоров
- листочки свежего майорана для украшения (дополнительно)

ДЛЯ ТЕСТА:

- 170 г муки + для посыпки
- 130 г нарезанного кубиками охлажденного сливочного масла
- 75 мл холодной воды
- $\frac{3}{4}$ ч. л. лимонного сока

1 Просейте муку с щепоткой соли. Разотрите пальцами с маслом в крошки. Введите воду и лимонный сок, замесите мягкое тесто. Раскатайте его на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 12 x 25 см.

2 Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на 45°, чтобы сгибы оказались по бокам от вас. Прижмите края теста скалкой, оберните пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин. Повторите эту процедуру еще 4 раза. Поместите расстаиваться в холодильник на 30 мин.

3 Разогрейте духовку до 200°С. Раскатайте тесто в очень тонкий пласт. Выложите им 8 формочек для тарталеток диаметром 10 см. Накройте каждую формочку листом пергамента и всыпьте сухие бобы. Охлаждайте 10 мин. Выпекайте 10 мин. Удалите бумагу с бобами и выпекайте еще 10 мин. до светло-золотистого цвета.

4 Разогрейте растительное масло и обжарьте лук с майораном и тимьяном (3–4 мин.). Снимите с огня и остудите. Взбейте яйца со сливками, подмешайте сыр и жареный лук с травами. Приправьте.

5 Разрежьте козий сыр или фету на 8 кружочков. Разлейте сырно-яичную массу по формочкам с выпеченными коржиками. Положите в каждую формочку по 3 кружочка помидора и ломтик сыра. Посыпьте щепоткой черного перца.

6 Запекайте тарталетки 15 мин. Слегка остудите и выложите изделия из формочек. Украсьте листьями майорана.

...или попробуйте так

Майоран и тимьян можно заменить сушеным базиликом, а готовые тарталетки украсить в таком случае листочками свежего базилика.

Паштет от шефа

НА 18 ПЕРСОН

Время подготовки: 50 мин. + маринование, остывание и охлаждение
Время приготовления: 1 ч 45 мин.
Кол-во калорий – 245 в ломтике
Жир – 13 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

4 куриные печенки
725 мл яблочного сока
900 г крольчатины
900 г свиной лопатки без костей
по крупной щепотке молотой гвоздики, мускатного ореха и корицы
450 г соленой свинины или буженины (нарезать тонкими ломтиками)
2 куриные грудки без кожи и костей
3 ст. л. свежей рубленой петрушки
100 г некопченой ветчины (нарезать ломтиками)
лавровые листья или веточки тимьяна для украшения (дополнительно)

1 Разрежьте печенки на четыре части. Сбрызните 2 ст. л. яблочного сока. Срежьте с костей мясо кролика. Свиную лопатку нарежьте кубиками по 2,5 см. Положите крольчатину и свинину в глубокую чашу, залейте оставшимся соком. Поставьте мариноваться на сутки в холодильник.

2 Слейте маринад. Нарежьте половину крольчатины тонкими полосками длиной примерно 5 см. Оставшуюся крольчатину и половину лопатки пропустите через мясорубку. Добавьте пряности, маринад, положите печень. Приправьте и тщательно вымесите.

3 Разогрейте духовку до 170°С. Выложите дно и стенки глубокой формы объемом 2,3 л ломтиками соленой свинины или буженины (несколько ломтиков отложите). Положите в форму половину фарша, разровняйте его поверхность.

4 Нарежьте куриные грудки полосками по 5 мм толщиной и обваляйте в петрушке. Разложите поверх фарша вместе с полосками крольчатины. Затем выложите оставшиеся кубики свинины и ветчину. Разложите оставшийся фарш и покройте ломтиками соленой свинины.

5 Накройте форму крышкой или фольгой и поставьте в глубокий противень. Влейте в него кипяток до середины формы с паштетом. Запекайте 1 ч 45 мин. (см. «совет мастера»). Достаньте паштет из духовки и выньте из противня.

6 Положите в центр формы тарелку чуть меньшую по размеру, чем ширина формы. Прижмите прессом. Отставьте часа на три, после чего поставьте в холодильник. Нарежьте паштет ломтиками и украсьте.

совет мастера
Проверьте готовность паштета, проткнув его в центре кончиком ножа. Выньте кончик ножа через 10 секунд – он должен быть горячим. В холодильнике паштет может храниться 2–3 дня.

Суп из порея и помидоров



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 105 в порции
Жир – 6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла
1 мелкорубленая луковица
6 небольших пореев (нарезать кружочками)
850 мл куриного бульона
225 г консервированных помидоров (нарезать)
1 ст. л. свежего рубленого базилика (петрушки) или 1 ч. л. сушеного

1 Растопите масло в большой сковороде. Обжарьте репчатый лук и порей, периодически помешивая, пока овощи не станут мягкими, но не подрумянятся (5 мин.).

2 Влейте бульон, добавьте помидоры, базилик или петрушку. Перемешайте и варите суп под крышкой 20–25 мин., пока порей не станет очень мягким. Приправьте по вкусу. Подавайте кушанье горячим.

как подавать
Украсьте блюдо: положите на каждую порцию капельку сметаны и подавайте со свежим рубленым базиликом или петрушкой.

Жареные куриные бедрышки с орехами



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 265 в порции
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г крошек белого хлеба
2 ст. л. рубленого жареного миндаля
1 ч. л. свежего рубленого или ½ ч. л. сушеного шалфея (при наличии)
2 ч. л. свежего рубленого или ½ ч. л. сушеного тимьяна + свежие веточки для украшения (дополнительно)
измельченная на терке цедра и сок 1 лимона
1 желток
4 куриных бедрышка без костей
растительное масло для смазывания
овощи для подачи

1 Разогрейте духовку до 190°С. Смешайте хлебные крошки, миндаль, шалфей, тимьян и лимонную цедру. Разотрите желток с лимонным соком. Введите в крошки и приправьте.

2 Неплотно нафаршируйте бедрышки, придайте им форму. Уложите в небольшой форме для запекания швом вниз. Смажьте маслом и жарьте в духовке 40 мин. (до готовности). Нарежьте курятину толстыми ломтиками и разложите на «подушке» из паровых зеленых овощей, украсьте и подавайте.

Запеканка из лосося и грибов под тестом

Хрустящее золотистое тесто приятно контрастирует с нежной лососиной в густом сливочном соусе

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 600 в порции
Жир – 45 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

130 г сливочного масла + для смазывания
80 г муки
450 мл молока
140 г нарезанных пластинками шампиньонов
1 ст. л. свежего рубленого или 1 ч. л. сушеного укропа
1 ст. л. рыбного или овощного бульона
350 г филе лосося без кожи (нарезать кусочками)
сок ½ лимона
4 больших листа вытяжного теста (размером примерно 32,5 x 22,5 см)

1 Разогрейте духовку до 200°С. Смажьте маслом огнеупорную форму объемом 1,8 л. Для белого соуса. Растопите 80 г сливочного масла, добавьте муку и спассеруйте, постоянно размешивая (30 секунд). Тонкой струйкой влейте молоко, не прекращая размешивать, и доведите до кипения. Варите соус 2 мин. Отставьте, накрыв влажным пергаментом, чтобы не образовывалась пленка.

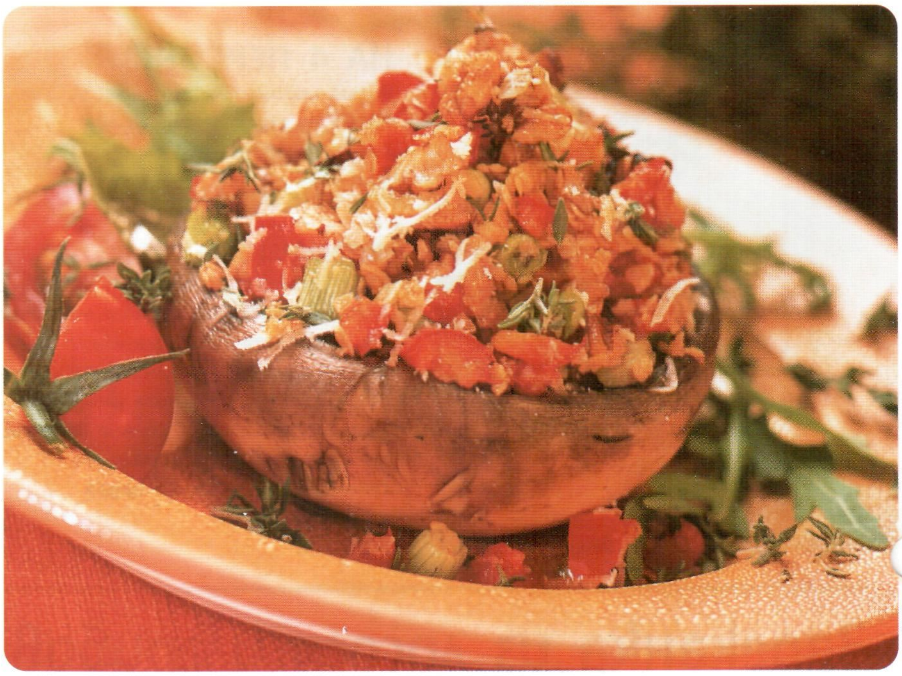
2 Растопите 25 г сливочного масла и обжарьте грибы (3–4 мин.). Введите укроп, бульон, кусочки лосося, лимонный сок. Подмешайте в белый соус, переложите смесь в форму.

3 Растопите оставшееся масло. Разрежьте тесто на 8 квадратов со стороной 15 см. Положите 4 квадрата на рабочую поверхность. Смажьте растопленным маслом и накройте оставшимися квадратами. Берите поочередно каждую пару тестяных квадратов и сворачивайте в произвольной форме в форме над начинкой. Смажьте немного маслом и запекайте 20–25 мин., пока тесто не станет золотистым, а соус не будет кипеть. Подавайте в горячем виде.

совет мастера Аккуратно и быстро работайте с листами вытяжного теста, так как они хрупкие и быстро высыхают. Пока используете один пласт или пласты, остальные держите под влажным полотенцем.



Фаршированные овсянкой грибные шляпки



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 290 в порции
Жир – 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. растительного масла + для смазывания
40 г овсяных хлопьев
1 ст. л. свежей рубленой или 1 ч. л. сушеной петрушки
40 г рубленых грецких орехов
55 г тертого твердого сыра + для посыпки
4 крупных шампиньона
6–8 стеблей зеленого лука (мелко порубить)
1 красный сладкий перец (удалить семена, мелко нарезать овощ)
½ ч. л. сушеного тимьяна
листья салата, дольки помидоров и заправка «Винегрет» для подачи

1 Разогрейте духовку до 190°С. Смажьте маслом противень. Смешайте овсяные хлопья, петрушку, орехи, сыр, приправьте и отставьте. Нарежьте ножки грибов.

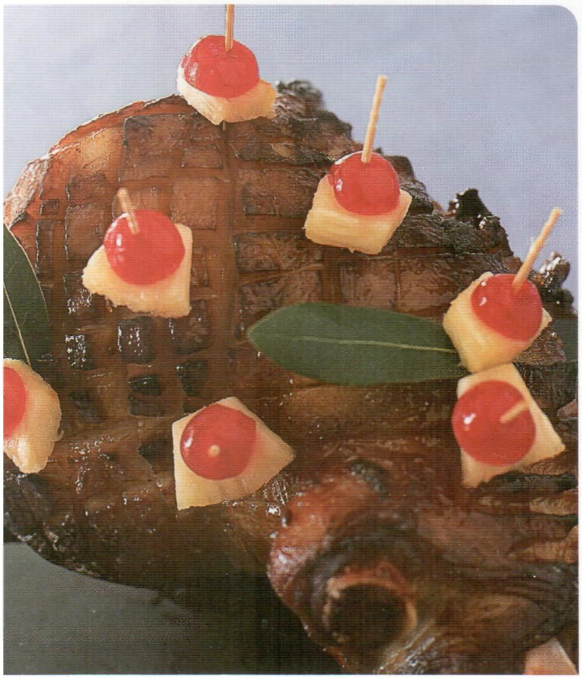
2 Разогрейте 2 ст. л. масла. Обжарьте зеленый лук, нарезанные ножки грибов, красный перец и тимьян на среднем огне до мягкости. Введите в овсяную массу. Наполните начинкой шляпки грибов. Полейте оставшимся маслом и посыпьте сыром.

3 Переложите на противень и запекайте 15 мин., чтобы шляпки стали мягкими. Разложите по тарелкам салат и помидоры, полейте заправкой. Положите сверху фаршированные грибы и подавайте горячими.

Ветчина в медовой глазури

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + замачивание
Время приготовления: 3 ч
Кол-во калорий – 550 в порции
Жир – 16 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

голяшка окорока (2,8 кг)
1 разрезанная на четыре части луковица
4 моркови
4 разрезанных пополам черешка сельдерея
4 лавровых листика + для украшения
6 горошин черного перца
кусочки ананаса и вишни для украшения (дополнительно)

ДЛЯ ГЛАЗУРИ:

125 г сахара (по возможности светло-коричневого)
125 г меда
1 ст. л. горчицы
2 ст. л. апельсинового сока

1 Замочите голяшку на ночь в холодной воде. Слейте воду. Залейте чистой водой и доведите до кипения. Слейте жидкость, залейте свежей водой, положите лук, морковь, сельдерей, лавровые листья и перец горошком. Доведите до кипения и варите 2 ч 20 мин.

2 Оставьте мясо остывать в бульоне, после чего слейте жидкость. Снимите с голяшки кожу, оставив достаточно толстый слой жира. Надрежьте ножом слой жира сначала по диагонали в одну сторону, затем – в другую, чтобы получились ромбики со стороной 4 см.

3 Разогрейте духовку до 220°С. Выстелите фольгой форму для запекания. Разогрейте на плите ингредиенты для глазури, чтобы сахар полностью растворился.

4 Положите мясо в форму и полейте немного глазурью. Запекайте 30 мин., периодически поливая глазурью, пока ветчина равномерно не прожарится.

5 Нанижите на зубочистки попарно кусочки ананаса и половинки вишни, для того чтобы украсить ветчину. Снова поставьте в духовку и жарьте еще 5 мин. Украсьте лавровыми листочками и подавайте в горячем или холодном виде.

совет мастера
Попробуйте на вкус бульон. Если он получился не слишком соленым, процедите и сохраните его для приготовления супов.

Бараньи котлеты по-охотничьи

Немного усилий – и ужин из одного блюда для семьи готов!



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 490 в порции
Жир – 41 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

12 бараньих котлет на косточке (комнатной температуры)
75 г сливочного масла
2 ст. л. растительного масла
1 небольшая мелкорубленая луковица
175 г шампиньонов (нарезать толстыми пластинками)
1 ч. л. уксуса
100 мл яблочного сока
500 мл куриного бульона
2 ч. л. томатной пасты
1 ст. л. свежего рубленого или 1 ч. л. сушеного тархуна
15 г сливочного масла + 1 ст. л. муки (растереть до образования пасты)

1 Посолите и поперчите котлеты. Разогрейте 25 г сливочного и растительное масло. Когда пена осядет, обжарьте котлеты партиями на слабом огне: 4–5 мин. с обеих сторон. Переложите на подогретое сервировочное блюдо и держите в тепле.

2 Добавьте на сковороду еще 25 г масла. Когда растопится, положите лук и обжарьте на слабом огне до золотистого цвета, периодически перемешивая (5 мин.). Положите грибы и жарьте еще 3–4 мин., помешивая. Добавьте уксус, яблочный сок, бульон, томатную пасту, приправьте и кипятите 3 мин. Уменьшите огонь и введите тархун.

3 Добавляя в соус по кусочку масляно-мучной пасты, энергично взбивайте, чтобы избежать образования комков. Варите соус до загустения (2 мин.). Снимите с огня и, взбивая, введите по кусочку оставшееся масло, чтобы соус стал шелковистым. Полейте им котлеты и подавайте кушанье сразу же.

Сырные пирожки по-неаполитански

Фирменное блюдо юга Италии – кальцоне – с ароматной начинкой

НА 2 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 655 в изделии
Жир – 30 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г муки + для посыпки
¼ ч. л. соли
1 ч. л. разрыхлителя
25 г нарезанного кубиками охлажденного сливочного масла
120–180 мл молока
1 яйцо для глазури (взбить)

ДЛЯ НАЧИНКИ:

1 ст. л. томатной пасты или пюре
125 г мелких помидоров (нарезать кружочками)
125 г мягкого сыра
2 ст. л. свежего рубленого или 2 ч. л. сушеного базилика
1 истолченный зубок чеснока
200 г нарезанных пластинками шампиньонов

1 Разогрейте духовку до 220°С. Просейте муку с солью и разрыхлителем. Разотрите пальцами муку с маслом в крошки. Сделайте в центре углубление и влейте 120 мл молока. Замесите мягкое тесто, добавляя при необходимости еще молока.

2 Переверните тесто на посыпанную мукой поверхность и вымесите до эластичности. Раскатайте в 2 круга диаметром 15 см. Намажьте половину обоих кругов томатной пастой или пюре. Смешайте помидоры, сыр, базилик, чеснок и грибы. Разложите смесь на смазанных половинках теста и приправьте.

3 Смажьте края теста яйцом. Сложите пополам и соедините фигурно края. Смажьте пирожки оставшимся яйцом. Наколите в центре вилкой. Выпекайте 20–25 мин. Подавайте горячими.

...или попробуйте так

Замените половину сыра ломтиками копченой ветчины или курицы. Для фуршетного стола испеките мини-пирожки.



Морковь с ветчиной по-итальянски



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 480 в порции
Жир – 27 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла
1 крупная мелкорубленая луковица
100 г риса
300 мл куриного бульона
щепотка сушеного тимьяна
350 г измельченной на терке моркови
225 г вареной ветчины (нарезать кубиками)
150 г тертого твердого сыра

1 Растопите 25 г сливочного масла. Положите половину лука и рис. Жарьте 5 мин. на среднем огне, постоянно размешивая, чтобы рис стал золотистым. Влейте бульон, добавьте тимьян и специи по вкусу. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 15 мин., пока рис не сварится, впитав всю жидкость.

2 Раскалите гриль. Растопите оставшееся масло на сковороде. Обжарьте морковь и оставшийся лук на среднем огне, постоянно размешивая. Приправьте.

3 Перемешайте тушеную морковь с рисом и ветчиной, добавьте половину сыра. Переложите в огнеупорную форму-блюдо, посыпьте оставшимся сыром и разогрейте под грилем 5 мин. – до румяной корочки. Подавайте в горячем виде.

совет мастера Это кушанье поможет накормить маленького привереду полезными овощами.

Пирог с бараниной по-гречески

Любите мясные пироги? Попробуйте греческий вариант – с бараниной, баклажанами и фетой

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 45 мин. + охлаждение
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 290 в ломтике
Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г бараньего фарша
1 баклажан (мелко нарезать)
1 истолченный зубок чеснока
25 г крошек белого хлеба
½ ч. л. сушеного орегано (при наличии)
примерно ¼ ч. л. тертого мускатного ореха
50 г феты (раскрошить)
1 яйцо для глазури (взбить)

ДЛЯ ТЕСТА:

100 г муки + для посыпки
80 г охлажденного сливочного масла (нарезать кубиками)
45 мл холодной воды
½ ч. л. лимонного сока

1 Просейте муку с щепоткой соли. Разотрите пальцами с маслом в крошку. Введите воду и лимонный сок, замесите мягкое тесто. Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 12 х 25 см. Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на 45°, чтобы сгибы оказались по бокам от вас.

2 Прижмите края теста скалкой, оберните его пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин. Повторите эту процедуру еще 4 раза. Поместите расстаиваться в холодильник на 30 мин. Разогрейте духовку до 200°С.

3 Смешайте бараний фарш, баклажан, чеснок, хлебные крошки, орегано, мускатный орех (по вкусу) и приправьте. Раскатайте тесто в прямоугольник 18 х 33 см. Разложите половину начинки по центру теста, оставляя по бокам 2,5-см бортик. Посыпьте сыром и разложите оставшуюся начинку.

4 Смочите края теста водой. Соедините концы двух удлиненных сторон над начинкой и скрепите, формируя шов вдоль рулета. Подогните поперечные края рулета внутрь. Положите швом вниз на смоченный водой противень. Смажьте изделие яйцом и сделайте на поверхности 2 косых надреза.

5 Сделайте из обрезков теста фигурки для украшения, смочите снизу водой и положите на пирог. Смажьте остатками яйца и запекайте 35–40 мин., пока начинка не будет готова. Подавайте в горячем или холодном виде.





Куриное филе в горчичном соусе

Изумительно просто: кусочки курятины с горчицей, пореем и сливками подайте с пастой



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 610 в порции
Жир ~ 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла
400 г куриных грудок без костей и кожи (нарезать кусочками)
200 мл яблочного сока
1 ч. л. уксуса
1½ ст. л. горчицы
15 г сливочного масла
1 крупный порей (разрезать вдоль пополам и далее поперек – тонкими полукольцами)
80 г мелких шампиньонов (нарезать пластинками)
100 мл жирных сливок
свежая домашняя лапша или сухая паста для подачи

1 Разогрейте половину растительного масла и обжарьте куриное филе, помешивая, до готовности (8 мин.).

2 Влейте яблочный сок, уксус, добавьте горчицу и приправьте по вкусу солью и перцем. Доведите до кипения, убавьте огонь и проварите 5–7 мин., пока соус слегка не уварится.

3 Растопите сливочное масло на другой сковороде, добавьте растительное и обжарьте порей (3 мин.). Добавьте грибы и жарьте еще 2 мин. Перемешайте с куриным филе, подмешайте сливки и тушите 2 мин.

4 Отварите лапшу или пасту, откиньте на дуршлаг, дайте стечь жидкости. Положите к курице с овощами и хорошо перемешайте. Подавайте сразу же.

...или попробуйте так

Для вегетарианского варианта. Замените курицу с шампиньонами 500 г смешанных грибов. Жарьте их партиями – по 3 минуты каждую.

Мясные рулетики с пряной начинкой

Рулетики из постной говядины со смешанной начинкой в душистом соусе

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 1 ч 15 мин.
Кол-во калорий – 470 в порции
Жир – 29 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г сливочного масла
1 мелкорубленая луковица
1 ст. л. смешанной сушеной зелени
щепотка острой паприки
125 г свиного фарша
4 х 100 г ломтиков постной говядины
2 моркови (мелко нарезать)
1 луковица (мелко нарезать)
2 черешка сельдерея (мелко нарезать)
1 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. уксуса
100 мл яблочного сока
700 мл не уваренного говяжьего бульона
1 лавровый лист
щепотка сушеного тимьяна

1 Растопите половину сливочного масла и обжарьте лук (5 мин.). Введите зелень и паприку, жарьте еще минуту. Остудите. Перемешайте с фаршем. Приправьте и разделите на 4 части. Намажьте фаршем ломтики говядины и сверните в рулетики. Скрепите ниткой.

2 Разогрейте духовку до 220°C. Растопите оставшееся масло и подрумяньте рулетики со всех сторон. Переложите в форму для запеканок.

3 Добавьте на сковороду морковь, лук, сельдерей и жарьте, периодически перемешивая, до светло-коричневого цвета. Введите томатную пасту, уксус, яблочный сок, бульон, лавровый лист и тимьян. Перемешайте и доведите до кипения. Полейте соусом рулетики в форме, накройте и тушите в духовке 1½ ч – до готовности.

4 Выложите рулетики из формы, удалите лавровый лист. Протрите соус через сито, перелейте в чистую кастрюлю и разогрейте. Снимите нитки с мяса и нарежьте рулетики ломтиками. Разложите на подогретых тарелках и полейте соусом. Подавайте в горячем виде.

...или попробуйте так

Сформуйте из приправленного мясного фарша тефтели. Потушите в приготовленном томатном соусе 1 час и подавайте со спагетти.

Куриная печень с апельсинами

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 235 в порции
Жир – 12 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г муки
500 г куриных печенок (нарезать небольшими кусочками)
25 г сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
1 рубленая луковица
½ сладкого зеленого перца (удалить семена и нарезать овощ полосками)
истолченный зубок чеснока
измельченная на мелкой терке цедра и сок 1 крупного апельсина
200 мл куриного бульона
1 ч. л. смешанной сушеной зелени
дольки апельсина и веточки петрушки для украшения (дополнительно)

1 Насыпьте муку на тарелку и приправьте по вкусу. Тщательно обваляйте в ней кусочки печенок. Оставшуюся муку сохраните.

2 Растопите по половине сливочного и растительного масла на среднем огне. Обжарьте печенки до светло-коричневого цвета, часто переворачивая. Выложите из сковороды и держите в тепле.

3 Разогрейте оставшееся масло. Обжарьте лук на слабом огне (5 мин.). Введите сладкий перец, чеснок и жарьте еще минуту, перемешав пару раз. Всыпьте оставшуюся после панировки муку. Добавьте цедру и сок апельсина, бульон и доведите до кипения, постоянно размешивая. Добавьте сухие травы и приправьте по вкусу.

4 Положите печень в соус и аккуратно перемешайте. Разогрейте 4–5 мин. Переложите на сервировочное блюдо, украсьте и сразу же подавайте.



Миндально-апельсиновое суфле

Сливочно-нежный десерт источает изысканный аромат миндаля и апельсина

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 410 в изделии
Жир – 24 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

растительное масло для смазывания
50 г миндаля (бланшировать)
5 листочков желатина
измельченная на терке цедра и сок 1 апельсина
2 яйца (желтки отделить от белков)
50 г сахара
225 г творога
225 мл несладкого йогурта
2–3 капли миндальной эссенции
300 мл молока
карамелизированный миндаль (см. «совет мастера»)
тончайшая стружка апельсиновой цедры

1 Слегка промаслите полоску пергаментной бумаги и охватите ею, как воротником, форму для суфле объемом 1,2 л. Закрепите ниткой так, чтобы бумага возвышалась над краем формы на 7,5 см. Мелко порубите миндаль. Сушите его под грилем в духовке 2 мин., встряхнув противень пару раз.

2 Замочите желатин в холодной воде на 10 мин. Слейте жидкость и отожмите листочки как можно тщательнее. Разогрейте в огнеупорной пиале апельсиновый сок и распустите в нем желатин на паровой бане, постоянно размешивая. Добавьте желтки, сахар и цедру. Энергично взбивайте 5 мин. и снимите с огня.

3 Разотрите творог с йогуртом, миндальной эссенцией, молоком. Добавьте рубленый миндаль. Взбивая, введите апельсиновый крем. Отдельно взбейте белки в стойкую пену и введите в творожную массу. Перелейте в подготовленную форму. Охлаждайте 4 часа – до полного застывания. Перед подачей снимите бумагу и украсьте суфле карамелизированным миндалем и цедрой.

совет мастера

Растворите 100 г сахара в 75 мл воды на среднем огне. Доведите до кипения. Подмешайте 100 г миндаля. Варите, пока сироп не превратится в карамель. Налейте ее ровным слоем на промасленный противень. Дайте остыть и разломайте на кусочки.

Яблочные «башенки»

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 745 в порции
Жир – 37 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

4 крупных кисловатых яблока
16 ломтиков белого хлеба
около 50 г размягченного сливочного масла
65 г сахара
1 ч. л. молотой корицы
200 мл жирных сливок
2 ст. л. яблочного сока

1 Разогрейте духовку до 150°C. Очистите яблоки от кожуры, вырежьте семенные коробочки. Разрежьте плоды на 4 колечка и соедините их.

2 При помощи стакана вырежьте из хлеба 16 кружков такого же диаметра, что и яблочные колечки. Намажьте с обеих сторон маслом. Смажьте маслом большой противень (чтобы поместить кружки хлеба в один слой). Выложите кружки хлеба вплотную друг к другу.

3 Смешайте 50 г сахара с корицей. Обваляйте колечки яблока в коричном сахаре и положите на промасленный кружок хлеба (колечки одного яблока выкладывайте рядом, чтобы не потерять, иначе потом «яблочки» трудно будет собрать).

4 Запекайте 45–50 мин., пока яблоки не станут мягкими, а хлеб – хрустящим. Взбейте сливки с яблочным соком и оставшимся сахаром в пену. Охладите крем.

5 Достаньте противень из духовки. Соберите колечки в яблоко, перекладывая кружочками хлеба. Делать это лучше сразу на тарелках. Полейте кремом и подавайте с оставшейся приправой в соуснике.

Шоколадно-апельсиновые пудинги

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 550 в изделии
Жир – 30 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

125 г размягченного сливочного масла + для смазывания
4 ст. л. апельсинового или абрикосового джема
125 г сахара
2 яйца (взбить)
100 г муки
½ ч. л. разрыхлителя
25 г какао-порошка
2 ст. л. апельсинового сока

ДЛЯ АПЕЛЬСИНОВОГО КРЕМА:

2 желтка
2 ст. л. сахара
1 ч. л. крахмала
300 мл молока
измельченная на мелкой терке цедра 1 апельсина
125 г шоколада (разломать)

1 Смажьте маслом 6 чашек или формочек объемом 150 мл. Распределите на дне джем. Разотрите масло с сахаром в воздушную массу. Взбивая, введите порциями яйца. Добавьте муку, разрыхлитель, какао-порошок и апельсиновый сок. Разлейте массу по формочкам.

2 Накройте каждую формочку фольгой, закрепите ниткой и варите на пару 35–40 мин., пока пудинги не поднимутся. Взбейте желтки с сахаром и крахмалом. Доведите до кипения молоко с цедрой. Влейте в желтковый крем, энергично взбивая.

3 Поставьте крем на плиту. Варите на слабом огне 4–5 мин., постоянно размешивая, пока он слегка не загустеет (крем должен покрывать обратную сторону деревянной ложки). Подмешайте шоколад и размешивайте до полного растворения, пока соус не станет идеально однородным. Переверните пудинги на подогретые тарелки и украсьте кремом.

Медовый пирог с арахисом



НА 8 ПОРЦИЙ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 185 в ломтике
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г размягченного сливочного масла + для смазывания
100 г сахара (по возможности светло-коричневого)
4 ст. л. арахисового масла (смелите жареный арахис в мелкие крошки и разотрите в пасту с растительным маслом)
4 ст. л. меда
2 яйца (взбить)
100 г муки
½ ч. л. разрыхлителя
50 г изюма
75 г несоленого арахиса
сахарная пудра для посыпки

1 Разогрейте духовку до 180°С. Выстелите промасленным пергаментом форму для пирогов размером 25 х 15 см. Разотрите масло с сахаром, взбивая, введите арахисовое масло и мед.

2 Взбивая, добавьте порциями яйца, всыпая с каждой 2 ч. л. муки. Введите оставшуюся муку с разрыхлителем, подмешайте изюм и 50 г рубленого арахиса. Перелейте тесто в форму. Посыпьте оставшимся арахисом и выпекайте 35–45 мин.

3 Дайте пирогу слегка остыть в форме. Переверните на решетку и оставьте до полного остывания. Перед подачей посыпьте пудрой и разрежьте на квадраты.

совет мастера Вручную масло с сахаром лучше всего растирать большой вилкой (причем достаточно долго). Движения руки должны напоминать разминание картофеля для пюре.



Лимонный торт-мороженое с безе

Домашний торт-мороженое из лимонного крема, взбитых сливок и хрустящего безе



НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 40 мин. + замораживание
Время приготовления: $2\frac{3}{4}$ – $3\frac{3}{4}$ ч
Кол-во калорий – 660 в ломтике
Жир – 47 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

90 г размягченного маргарина + для смазывания
90 г муки
$1\frac{1}{2}$ ч. л. разрыхлителя
2 маленьких яйца
330 г мелкокристаллического сахара
2 яйца комнатной температуры (желтки отделить от белков)
сок и измельченная на терке цедра 3 лимонов
1 ст. л. крахмала + немного воды (растереть в пасту)
55 г нарезанного кубиками сливочного масла
450 мл жирных сливок
густая сметана или сливки и стружка лимонной цедры для украшения

1 Разогрейте духовку до 170°C. Смажьте маргарином и выстелите промасленным пергаментом круглую форму диаметром 20 см. Для коржа. Просейте муку с разрыхлителем в подогретую чашу. Добавьте маргарин, яйца и 90 г сахара. Разотрите в воздушную блестящую массу. Перелейте в форму и разровняйте поверхность. Выпекайте 30–40 мин. Оставьте в форме на 3 мин., переверните на решетку и дайте остыть. Уменьшите температуру духовки до 110°C.

2 Выстелите пергаментом 2 противня. Для безе. Взбейте белки в стойкую пену. Всыпьте, взбивая, 120 г сахара, добавляя его по ложке. У вас должна получиться плотная и блестящая масса. Выложите ее в виде шариков на противни. Поставьте в духовку на 2–3 ч: безе станут плотными и хрустящими. Снимите с бумаги и переложите остывать на решетку.

3 Для лимонного крема. Смешайте сок, цедру и оставшийся сахар в кастрюльке. Доведите до кипения на слабом огне, постоянно размешивая. Продолжая размешивать, введите разведенный крахмал. Варите 3 мин. Введите, взбивая, желтки и варите еще 2 мин. Снимите с огня, взбивая, добавьте масло и отставьте остывать.

4 Выстелите форму для пирогов пищевой пленкой и положите на дно испеченный корж. Взбейте сливки в стойкую пену. Раскрошите безе в крупные крошки и перемешайте со сливками. Переложите в форме слоями сливки и лимонный крем. Разровняйте ножом последний слой, накройте и поставьте замораживаться на ночь.

5 За полчаса до подачи переложите торт в холодильник, чтобы крем стал мягче. Выложите из формы и снимите пищевую пленку. Уложите на сервировочное блюдо. Украсьте сметаной или сливками и стружкой лимонной цедры.

Чайный хлеб с финиками и грецкими орехами

Секрет сочности этого чайного хлеба в финиках, которые тушатся в апельсиновом соке

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 1½ ч
Кол-во калорий – 440 в ломтике
Жир – 17 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

75 г нарезанного кубиками охлажденного сливочного масла + для смазывания
150 г фиников без косточек (нарезать)
сок и измельченная на терке цедра
1 апельсина
225 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
щепотка соли
75 г рубленых грецких орехов + для украшения
50 г сахара (при желании светло-коричневого)
2 яйца (слегка взбить)
6 ст. л. молока
175 г сахарной пудры
примерно 2 ст. л. горячей воды

1 Смажьте маслом продолговатую форму объемом 900 мл и выстелите дно промасленным пергаментом. Залейте финики апельсиновым соком и потушите на слабом огне, чтобы плоды стали мягкими. Дайте остыть. Разогрейте духовку до 180°C.

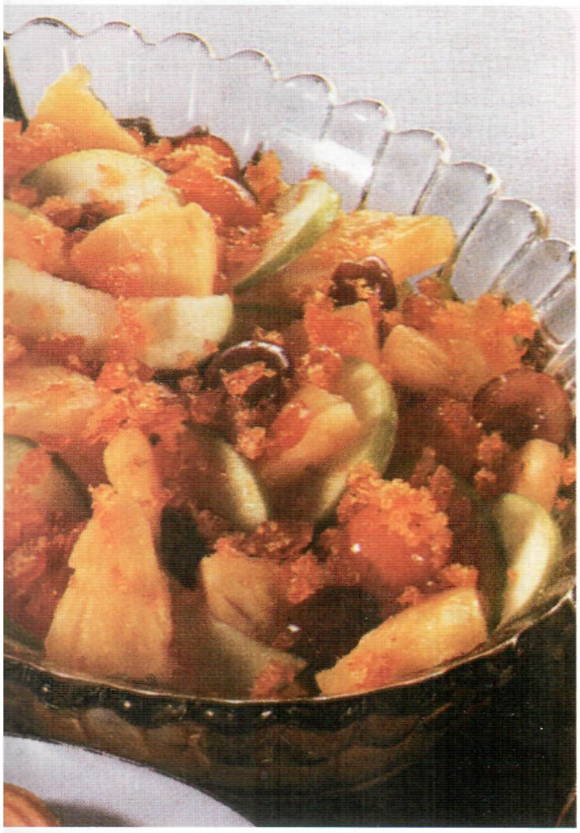
2 Просейте муку с разрыхлителем и солью. Разотрите с маслом в мелкие крошки. Подмешайте орехи, сахар, цедру, яйца, молоко и тушеные финики. Тщательно перемешайте. Переложите тесто в форму и разровняйте ножом. Выпекайте на нижней полке духовки 1–1¼ ч, пока буханка не подрумянится и не будет пружинить под пальцами.

3 Оставьте в духовке на 5 мин., затем переверните на решетку до полного остывания. Разотрите пудру с достаточным количеством воды до получения жидкой глазури. Полейте ею хлеб, украсьте изделие орехами и оставьте до застывания.

как подавать

Хлеб без глазури и орехов можно нарезать толстыми ломтиками и подавать со сливочным маслом.

Фруктовый салат с карамелью



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 180 в порции
Жир – 0 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 мл воды
25 г сахара
200 мл апельсинового сока
3 апельсина
1 зеленое яблоко (нарезать пластинками)
1 маленькая дыня (нарезать мякоть кубиками)
горсть ягод черного винограда (разрезать пополам и удалить косточки)

ДЛЯ КАРАМЕЛИ:

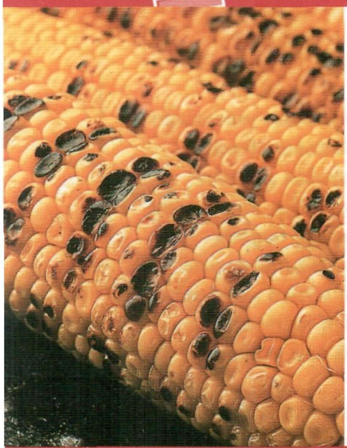
растительное масло для смазывания
75 г сахара

1 Доведите до кипения воду с сахаром. Уменьшите огонь и кипятите 2 мин. Дайте остыть. Введите апельсиновый сок.

2 Очистите апельсины и разделите на дольки, удаляя косточки и белые части (сок собирайте в чашу). Положите в апельсиновый сироп дольки апельсина, яблоки, кубики дыни и виноград. Накройте и охлаждайте 2–3 ч.

3 Для карамели. Выстелите противень фольгой и хорошо смажьте растительным маслом. Всыпьте сахар в кастрюльку и разогревайте на среднем огне, помешивая, пока сахар полностью не растает (2–3 мин.). Далее варите без помешивания до образования темно-коричневой карамели.

4 Перелейте карамель на противень и оставьте до затвердения. Поломайте на крупные кусочки, положите в полиэтиленовый пакет, раскрошите скалкой. Посыпьте салат карамелью перед подачей.



Овощи, жаренные на гриле

Под действием сильного жара гриля натуральные сахара в овощах карамелизируются, отчего овощи приобретают шелковистую текстуру и соблазнительный аромат дымка



Благодаря жару гриля почти все овощи приобретают новый приятный вкус. Перед жарением их нарезают одинаковыми кусочками – это обеспечит равномерное проникание жара в сочную мякоть. Если жарят ассорти, то овощи снимают с гриля по мере их приготовления. Ассорти из овощей гриль можно подавать теплым, а не раскаленно-горячим (что особенно удобно, если учитывать разницу во времени приготовления разных видов овощей), поскольку слегка остывшие овощи остаются изумительно вкусными.

Овощи на шампурах

Удобнее жарить овощи на шампурах, поскольку так легче их одновременно переворачивать. На один шампур нанизывают овощи, которые должны обжариться за одно и то же время. Плоды, которые следует подвергнуть различной по времени кулинарной обработке, перед приготовлением обдают кипятком.

Овощное ассорти гриль



НА 4–6 ПЕРСОН
Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 6–8 мин.

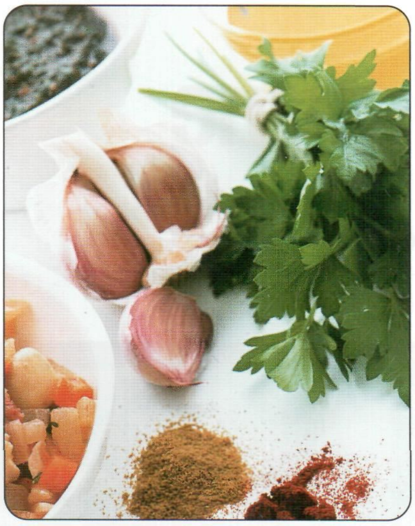
ИНГРЕДИЕНТЫ

- **2 баклажана**
- **4 крупных цукини**
- **1 головка чеснока**
- **растительное масло**
- **по 2 сладких красных и желтых перца (разрезать пополам и удалить семена)**
- **уксус**

1 Выстелите тяжелый противень фольгой. Поставьте под гриль духовки на уровне примерно 10 см от источника жара и разогрейте. Подготовьте овощи. Нарежьте баклажаны по диагонали толстыми кружками. Цукини нарежьте вдоль пластинками. Разделите головку чеснока на зубки, но не очищайте их. Смажьте овощи маслом.

2 Разложите на противне и жарьте партиями примерно по 2 мин. с обеих сторон, переворачивая овощи щипцами. Приправьте по вкусу, полейте маслом и уксусом. (Приверженцы вегетарианства предпочитают есть это овощное ассорти с любимыми дипами.)

Шаги к успеху



- Овощи гриль лучше подавать без добавок или с растительным маслом и уксусом. Любители зелени могут посыпать ею уже готовые овощи, так как свежая зелень пригорает в процессе жарения.
- Разотрите сливочное масло с рубленой зеленью, нарезанным чили и зеленым луком, тертым сыром, толченым чесноком или орехами, молотыми пряностями, выложите на жареные овощи. Дайте растопиться маслу.
- В овощах нет жира, поэтому перед жарением их лучше смазывать маслом, чтобы они не прилипали и не подгорали.
- Не выкладывайте сразу много овощей – это значительно уменьшит жар гриля. Лучше жарьте овощи партиями, перекладывая готовые на нижнюю полку духовки, чтобы они оставались теплыми до подачи.
- Переворачивайте овощи щипцами. В процессе жарения овощи получаются очень мягкими, и от постоянного накалывания вилкой они могут потерять форму.
- Не отходите надолго от гриля – в овощах много сахаров, поэтому они легко и быстро подгорают.
- Поищите хорошую чугунную сковороду с решеткой. Это позволит готовить овощи гриль на плите, к тому же от решетки на кусочках останется полосатый узор.

Маринованный перец гриль

Отличный гарнир к любому мясу, ингредиент для салатов и разнообразных приправ. Маринад сохраните – он простоит в холодильнике не менее недели, из этого жидкого соуса получится великолепная заправка для салатов.

НА 8–12 ПЕРСОН
Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 15 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **по 3 сладких красных, зеленых и желтых перца**
- **кубики льда**
- **уксус (см. рецепт)**
- **масло (см. рецепт)**

1 Положите перцы на открытый огонь или поставьте под гриль в духовке. Жарьте, часто переворачивая, пока кожица со всех сторон не обуглится и не лопнет.



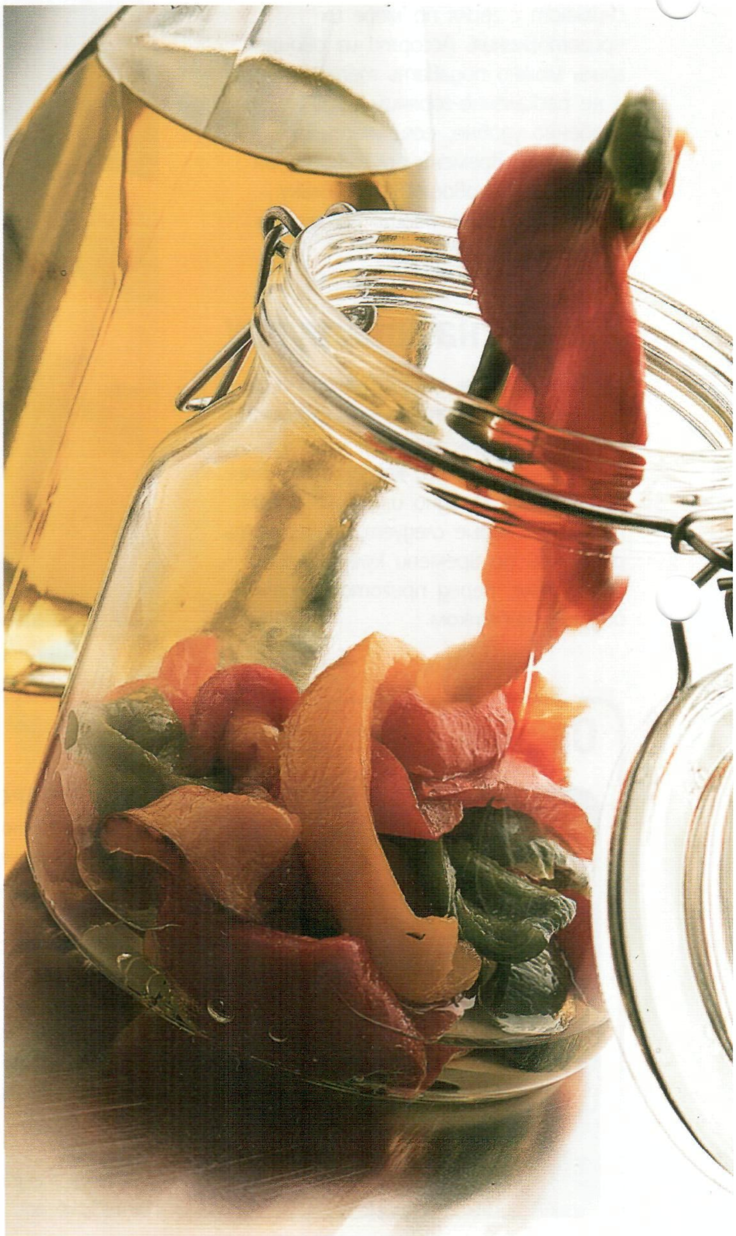
2 Пока перцы жарятся, положите в чашу с холодной водой кубики льда. Жареные овощи перекладывайте в воду со льдом, чтобы остановить процесс жарения.



3 Остывшие перцы откиньте на дуршлаг и очистите от кожицы. Нарежьте толстыми полосками, удаляя семена и черешки.

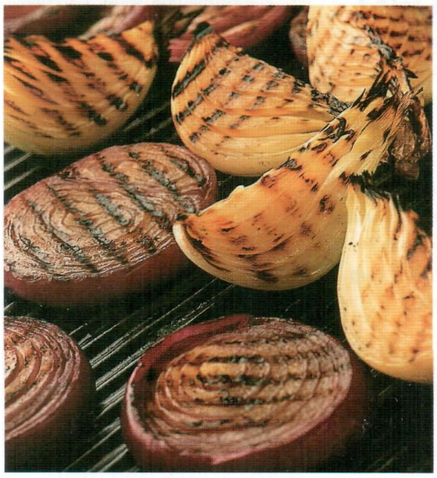
4 Налейте в кастрюльку уксус так, чтобы он покрыл дно. Немного посолите и доведите до кипения. Положите в уксус полоски перца. Как только жидкость закипит, сразу же откиньте овощи на сито.

5 Разложите полоски перцев на решетке, чтобы они остыли и стекли. Наполните овощами стерилизованную банку и залейте маслом. Плотно закройте и храните в холодильнике.



Лучшие овощи гриль

Более мягкие овощи, например помидоры и баклажаны, лучше сразу нарезать, смазывать маслом и жарить. Початки кукурузы и порей можно заблаговременно отварить на пару или припустить, а жарить уже незадолго до подачи.



Лук

Разрежьте на четыре части луковицы среднего размера, крупные – нарежьте толстыми ломтиками, нанижите осторожно на шампуры и смажьте маслом.

- *Обмакните в масле веточку шалфея и смажьте ею лук.*



Баклажаны

Слегка смажьте пластинки баклажанов маслом с обеих сторон непосредственно перед жарением (чтобы овощи не впитали больше жира, чем потребуется).

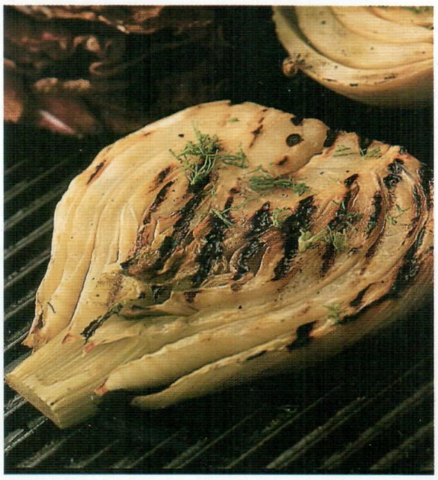
- *Приготовьте йогуртную заправку, добавив в несладкий йогурт немного измельченного через мясорубку лука, толченого чеснока и щепотку острой паприки. Или оберните жареными пластинками баклажанов кубики феты.*



Помидоры

Нарежьте крупные плотные помидоры кружочками толщиной 2 см. Смажьте маслом и посыпьте свежей или сушеной зеленью.

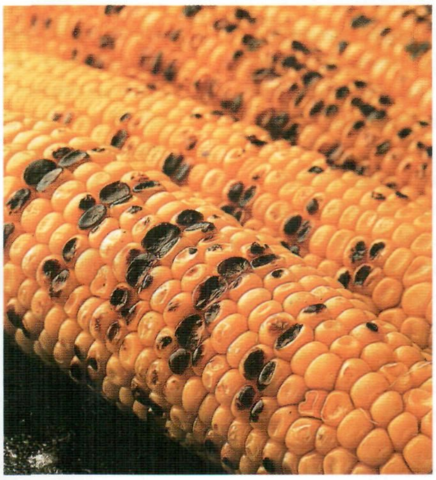
- *Посыпьте тертым сыром и дайте ему растопиться. Или добавьте помидоры в салат из пасты, консервированной белой фасоли и нарезанных маслин, заправьте смесью из чеснока, масла и уксуса.*



Фенхель

Подровняйте клубни фенхеля и нарежьте поперек пластинками толщиной 5 мм. Смажьте слегка маслом.

- *Подавайте с ореховым соусом: снимите корочки с 2 ломтиков вчерашнего белого хлеба и раскрошите мякиш в тарелку. Сбрызните 2 ст. л. воды, после чего отожмите досуха. Разотрите в ступке пестиком, добавив 75 г жареных грецких орехов, 2 рубленых зубка чеснока, 2–3 ч. л. уксуса, 120 мл масла, соль и перец, до образования густого соуса.*



Кукуруза

Снимите с початков листья и рыльца. Отварите початки (2 мин.), затем быстро обжарьте на углях или на сковороде с решеткой, смазывая кукурузу небольшим количеством масла. Или же отогните листья, удалите рыльца, верните листья на место и опустите початки в холодную воду на 5 мин. перед жарением на гриле.

- *Разотрите сливочное масло с нарезанным чили (при желании удалив семена), солью и перцем.*

совет мастера

Жарение на углях
Овощи укладывают на решетку мангала. Под действием жара влага из овощей выделяется и испаряется, а угли пропитывают овощи неповторимым ароматом. Жарьте на раскаленных докрасна углях. Овощи смазывайте маслом и посыпайте зеленью.





Цукини с чесноком и чили

Изысканная закуска с хрустящими крутонами

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 25 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **4 небольших цукини**
- **4 толстых ломтика белого хлеба (корочки срезать)**
- **ароматный твердый сыр (нарезать стружкой)**

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

- **1/4 головки чеснока (очистить)**
- **1/4 небольшого красного чили (семена удалить, овощ мелко нарезать)**
- **75 мл растительного масла**

1 Для заправки. Положите чеснок и чили в кастрюльку, влейте масло. Разогревайте на слабом огне 5–6 мин., чтобы чеснок стал золотистым. Слейте масло и сохраните.

2 Разогрейте гриль на средней температуре. Нарежьте цукини толстыми кружочками по диагонали. Смажьте ароматизированным маслом и жарьте 10–15 мин., часто переворачивая и смазывая маслом.

3 Для крутонов. Нарежьте хлеб мелкими кубиками. Нагрейте 2 ст. л. масла на большой сковороде и жарьте кубики, часто перемешивая, пока они не станут хрустящими и золотисто-коричневыми (около 2 мин.). Промокните лишний жир на бумажных полотенцах.

4 Разложите цукини и крутоны на подогретых тарелках и посыпьте сырной стружкой. Полейте чесночно-перечным маслом и сразу же подавайте.

Овощной шашлык по-восточному

НА 4–6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + маринование
Время приготовления: 20 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **12 мелких шампиньонов**
- **1 крупный баклажан**
- **3 цукини**
- **1 крупный сладкий зеленый или красный перец**
- **24 мелкие белые луковки**
- **1 огурец (очистить и разрезать на 12 кусочков)**
- **3–6 плотных спелых помидора**
- **4 ст. л. растопленного сливочного масла**

ДЛЯ МАРИНАДА:

- **белая часть 1 порея (мелко порубить)**
- **1 небольшая негорькая луковица (мелко порубить)**
- **6 ст. л. свежей рубленой или 2 ст. л. сушеной петрушки**
- **6 ст. л. растительного масла**

1 Для маринада. Смешайте порей, лук, петрушку, полейте маслом. Посолите, поперчите и хорошо перемешайте.

2 Срежьте ножки грибов. Разрежьте баклажан поперек на 6 пластинок, каждую из которых затем разрежьте на четыре части. Нарежьте цукини кружочками толщиной 2,5 см. Удалите из перца семена и нарежьте квадратиками по 2,5 см.

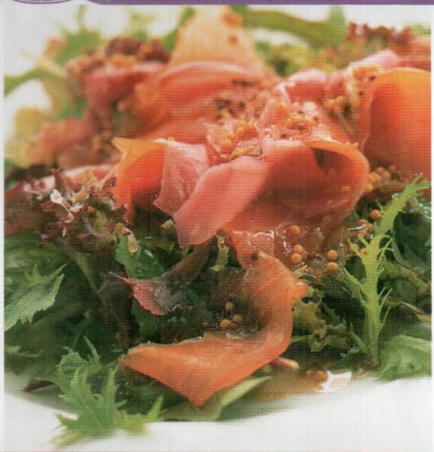
3 Положите баклажаны, цукини и луковки в кастрюлю. Залейте холодной водой и доведите до кипения. Откиньте овощи на дуршлаг.

4 Разложите овощи, кроме помидоров, на большом мелком блюде. Полейте маринадом, хорошо перемешайте и оставьте на 2 часа мариноваться. Слейте соки.

5 Разрежьте помидоры на две или четыре части в зависимости от размера. Нанижите на промасленные металлические (или замоченные в холодной воде на 30 мин. деревянные) шампуры поочередно маринованные овощи и помидоры.

6 Разогрейте гриль на средней температуре. Смажьте шашлычки растопленным сливочным маслом и жарьте на гриле 6–8 мин., часто переворачивая, чтобы не подгорели. Подавайте горячими.





Для празднования дня рождения

Меню для гостей и именинника, которому исполнилось… не важно, сколько лет!



НА 6 ПЕРСОН

✻

ЗАКУСКИ

Салат с копченым лососем

Листья салата в горчичной заправке с ломтиками копченой рыбы

Суп-крем из салата

Легкое кушанье, напоенное ароматами огорода

✻

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Индюшатина с грибами

Жареное индюшачье мясо – настоящий деликатес

Картофельные крокеты

Крокеты в золотистой хрустящей панировке

«Бочонки» из цукини

Золотистые «бочонки» из цукини с лимонным соком

✻

ДЕСЕРТЫ

Торт «Шоколадница»

Для любимых сладкоежек

ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать
Празднование знаменательного события обычно совмещают с застольем. Советуем приготовить вкусные и необычные блюда. Кроме торта, остальные кушанья не потребуют от Вас много времени, поэтому Вы не устанете и сможете вдоволь насладиться обедом.

2 За день до застолья…
Подготовьте картофельные крокеты, запанируйте и поставьте в холодильник. Испеките бисквитные коржи, остудите и поместите в герметичный контейнер.

3 В день подачи…
Перемажьте коржи шоколадным кремом и сложите их. Смешайте горчицу, сок и цедру. Отварите цукини. Частично приготовьте суп и протрите его через сито. Подготовьте индюшатину и соус.

4 Непосредственно перед подачей…
Сделайте салатную заправку. Полейте листья салата, разложите по тарелкам и выложите полоски лосося. Разогрейте протертый через сито суп (можете измельчить в чаше кухонного комбайна) и украсьте блюдо. Отварите фасоль (если подаете). Обжарьте цукини, посыпьте петрушкой. Разогрейте индюшатину в соусе, посыпьте зеленым луком и разложите по тарелкам с грибами и фасолью.

Салат с копченым лососем

Заправка из зернистой горчицы, цитрусового сока и соевого соуса придаст особый вкус закуске

Время подготовки: 15 мин. + настаивание заправки
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 130 в порции
Жир – 10 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

измельченная на терке цедра и сок 2 маленьких лимонов или лаймов
2 ч. л. зернистой горчицы
4 ст. л. растительного масла
1 ст. л. соевого соуса
6 горстей смешанных листьев салата
175 г копченого лосося (нарезать полосками)

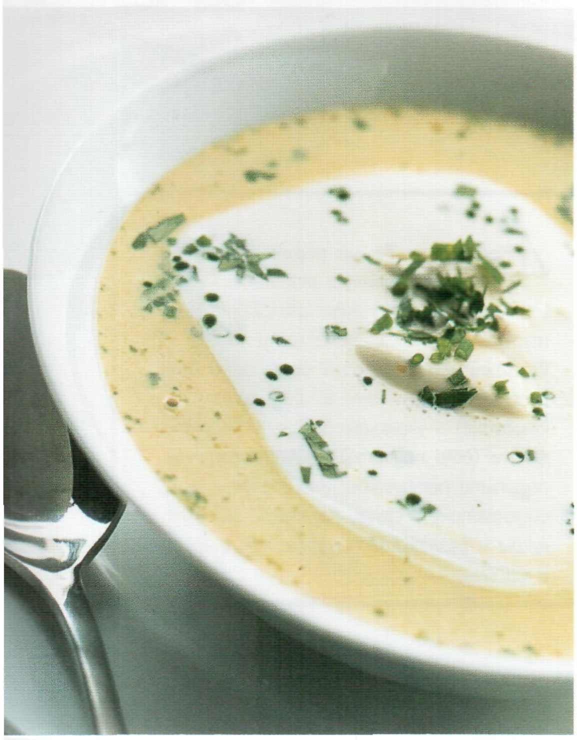
1 В большой миске смешайте сок и цедру лимонов или лаймов с горчицей. Оставьте настаиваться минимум на 1 ч.

2 Влейте масло и соевый соус. Взбейте до однородности. Перелейте половину заправки в чашку и отставьте. Положите в чашу с оставшейся заправкой листья салата и перемешайте. Разложите по 6 тарелкам. Выложите полоски лосося, сбрызните отложенной заправкой и подавайте.

совет мастера
Листья салата должны быть тщательно просушенными, иначе избыток влаги разбавит заправку и не даст ей хорошо пропитать салат.

Суп-крем из салата

Свежая зелень и салат напомнят о лете



Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 155 в порции
Жир – 14 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 рубленая луковица
25 г сливочного масла
1 рубленый зубок чеснока
1 пучок салата (листья порвать на крупные кусочки)
1 ст. л. муки
1 л куриного бульона
150 мл сливок для взбивания
1 желток
рубленая свежая петрушка и зеленый лук для украшения (дополнительно)

1 Обжарьте лук в сливочном масле, пока он не станет очень мягким (10 мин.). Добавьте чеснок и жарьте еще 2 мин. Введите салат, посыпьте мукой. Жарьте, размешивая, еще 2 мин. Влейте бульон, постоянно размешивая. Приправьте и варите 5 мин. Протрите через сито.

2 Слегка взбейте сливки и разделите пополам. Взбивая, в одну половину сливок добавьте желток и 1 ст. л. горячего супа. Введите полученную смесь в суп. Разлейте кушанье в подогретые тарелки. Сверху положите отложенные сливки, украсьте зеленью и подавайте.

как подавать
Попробуйте другой вариант украшения. Соберите в пучки тоненькие полоски чуть припущенной на пару моркови и свяжите их перышками зеленого лука.

Индюшатина с грибами

Деликатесное блюдо в стиле бистро

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 500 в порции
Жир – 37 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 x 150 г стейков из индюшатины
40 г сливочного масла
отварная стручковая фасоль для подачи

ДЛЯ СОУСА:

25 г сливочного масла
35 г мелких шампиньонов (разрезать пополам)
3 ст. л. яблочного сока
400 мл сметаны или сливок
3 ст. л. рубленого зеленого лука

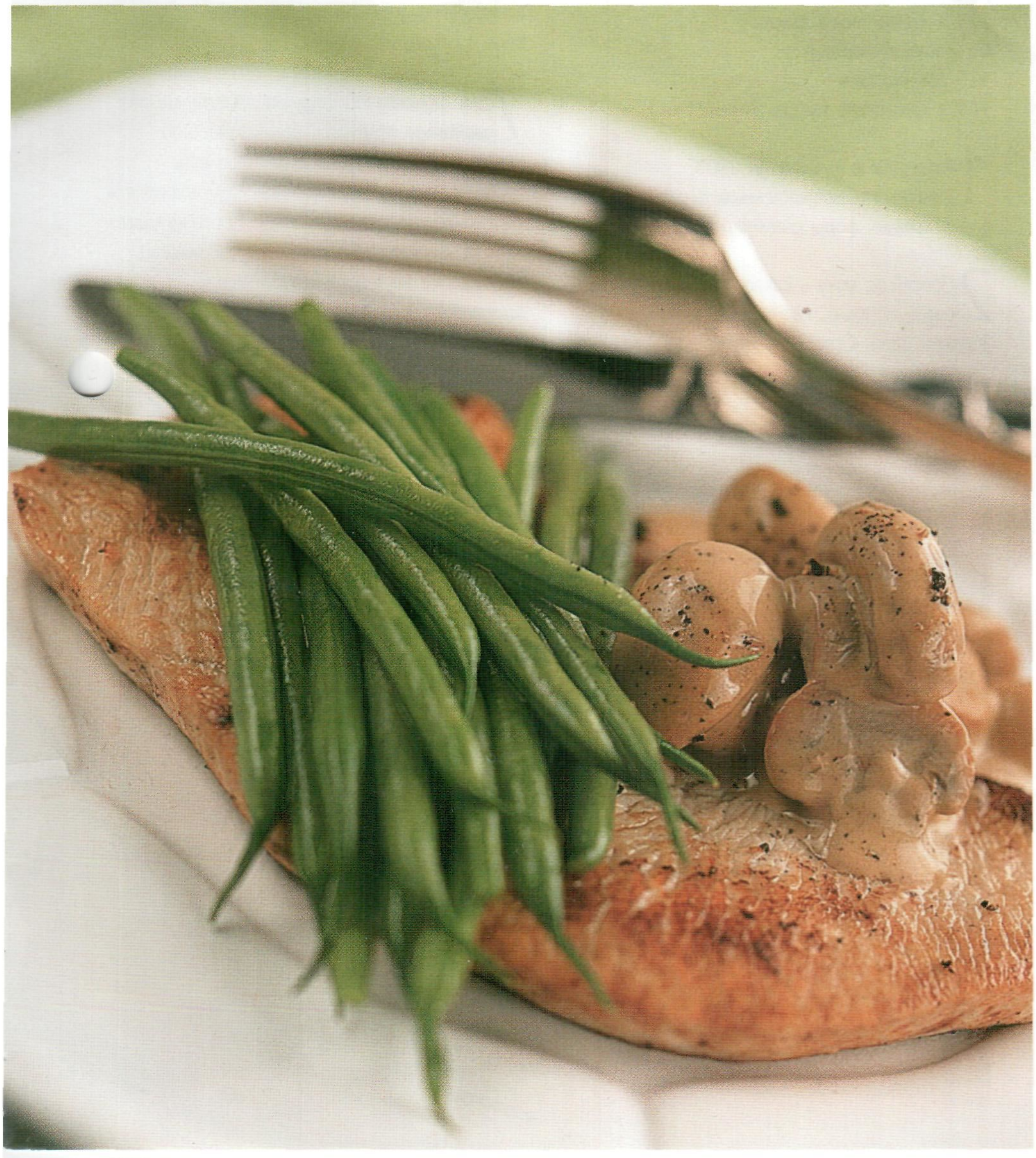
1 Если стейки достаточно толстые, прокатайте их слегка скалкой, положив между двумя слоями пищевой пленки.

2 Растопите сливочное масло и обжарьте стейки до готовности (10–12 мин.), перевернув один раз. Выложите на тарелку.

3 Для соуса. Добавьте на сковороду масло и обжарьте грибы до золотистого цвета (5 мин.). Влейте сок и тушите 5 мин., пока жидкость не уварится вдвое. Введите сметану или сливки и варите 2–3 мин. – до загустения.

4 Положите в соус индюшатину вместе с образовавшимися на тарелке соками. Разогревайте 1 мин. Приправьте и посыпьте рубленым зеленым луком. Разложите стейки по 6 подогретым тарелкам, выложите сверху грибы, сбрызните соусом и сразу же подавайте. В качестве гарнира предложите отварную фасоль.

совет мастера Чтобы соус получился менее калорийным, замените сметану или сливки несладким йогуртом с парой капель лимона.





Картофельные крокеты

Время подготовки: 15 мин. + остывание
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 295 в порции
Жир – 16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г картофельных хлопьев быстрого приготовления
кипяток
40 г сливочного масла
2 яйца + 1 желток
4 ст. л. рубленого зеленого лука
приправленная солью и перцем мука для посыпки
125 г крошек свежего белого хлеба
растительное масло для фритюра

1 Залейте хлопья кипятком согласно инструкциям на упаковке. Заправьте сливочным маслом. Дайте остыть.

2 Введите желток и лук, приправьте по вкусу. Разделите на 18 частей и скатайте посыпанными мукой руками в виде бочонков. Обваляйте их в муке.

3 Взбейте яйца. В другую тарелку всыпьте хлебные крошки. Обмакните крокеты в яйцо и обваляйте в крошках.

4 Наполните большую кастрюлю наполовину маслом и разогрейте до 180°С: кубик белого хлеба подрумянится в нем за 30 секунд. Обжарьте во фритюре крокеты партиями по 3–4 мин. до золотисто-коричневого цвета. Промокните на бумажных полотенцах лишний жир. Подавайте горячими.



«Бочонки» из цукини

Незамысловатый, но эффектный гарнир

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 75 в порции
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
4–5 цукини (нарезать в форме бочонков)
50 г сливочного масла
2 ст. л. свежей рубленой петрушки (дополнительно)

1 Отварите «бочонки» из цукини в большом количестве подсоленного кипятка так, чтобы они остались чуть хрустящими (3–4 мин.). Откиньте на сито, дайте стечь жидкости.

2 Растопите на большой сковороде сливочное масло. Обжарьте цукини (2–3 мин.). Посыпьте при желании петрушкой и подавайте.

как подавать

Этот гарнир к жареному мясу и птице можно сделать цветным. Замените половину цукини морковью. Смешайте ее с цукини и полейте 4–5 ст. л. меда. Посыпьте горчичным и кунжутным семенами.

Торт «Шоколадница»

Американский торт, ставший знаменитым благодаря вкуснейшему крему

Время подготовки: 40 мин.
Время приготовления: 35 мин. + остывание
Кол-во калорий – 595 в ломтике
Жир – 33 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
150 г размягченного масла + для смазывания
280 г муки
3 ст. л. какао-порошка
1¼ ч. л. разрыхлителя
½ ч. л. пищевой соды
щепотка соли
125 г шоколада (поломать на кусочки)
225 г сахара (при желании светло-коричневого)
2 крупных яйца (взбить отдельно желтки и белки)
140 мл жирного натурального йогурта
½ ч. л. ванильной эссенции
маленькая плитка молочного шоколада
мороженое или жидкие сливки для подачи

ДЛЯ КРЕМА:
175 г сливочного масла
80 г какао-порошка
135 мл молока
700 г сахарной пудры (просеять)

1 Разогрейте духовку до 180°С. Выстелите промасленным пергаментом дно 3 круглых форм диаметром 20 см.

2 Просейте муку с какао, разрыхлителем, содой и солью. Растопите шоколад на водяной бане. Оставьте остывать.

3 Разотрите в крем масло с сахаром. Взбивая, введите желток и 1 ст. л. муки. Повторите. Введите растопленный шоколад, йогурт и ванильную эссенцию. Аккуратно и тщательно перемешайте с оставшейся мукой.

4 Разделите тесто по подготовленным формам, разровняйте лопаткой. Выпекайте 20–25 мин.: после прокалывания центра коржа спица должна остаться чистой. Переверните на решетку и дайте остыть.

5 Для крема. Поставьте на водяную баню чашу с маслом, добавьте какао, молоко и пудру. Разогревайте, постоянно размешивая, до образования однородного крема. Дайте остыть до загустения.

6 Сложите коржи друг на друга, промазывая половиной крема. Положите на блюдо. Украсьте оставшимся кремом верх и бока торта, выкладывая его лопаткой в виде завитков. Если загустевший крем тяжело намазывать, разогрейте его немного на водяной бане.

7 Для шоколадной стружки. Дайте плитке шоколада полежать при комнатной температуре. Работая над тарелкой, пройдитесь медленно по шоколаду ножом для чистки картофеля так, чтобы образующаяся тонкая стружка сворачивалась завитками. Уложите ее на торт: действуйте осторожно, так как завитки хрупкие. Подавайте торт с мороженым и сливками.

